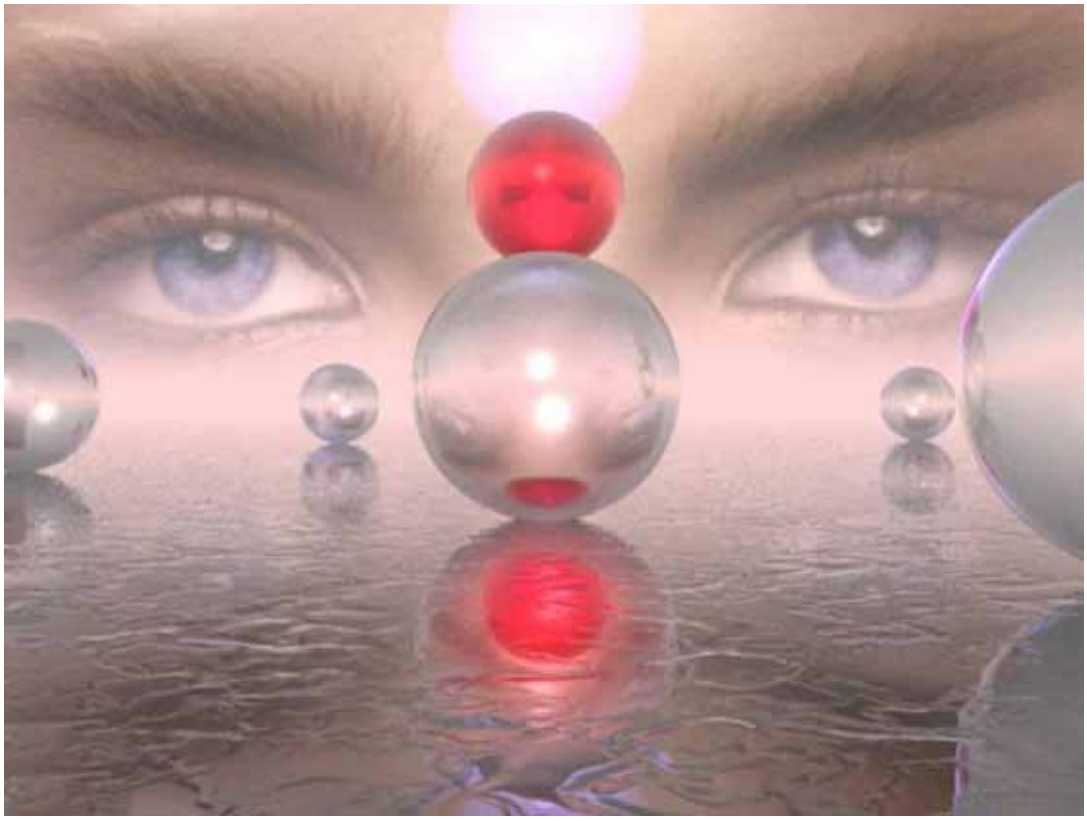
Imprimez ce document

Hypnose, Auto-Hypnose et Maîtrise de votre Personnalité



par le Pr. Francis Dessart
Président d'honneur d'Alpha International

A LIRE : TRES IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'OFFRIR EN CADEAU à qui vous le souhaitez. Vous devez cependant respecter ces 3 conditions :

1 – Ne pas faire de spam pour le diffuser. Le spam est un courrier non sollicité adressé à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas.

2 – Ne pas le vendre ou l'intégrer à une chaîne d'argent.

3 – Le garder intact comme vous l'avez reçu, sans rien modifier et respecter son copyright.

« L'homme peut être le maître ou l'esclave de son destin, selon l'état de son âme »

Paul Marteau
Maître cartier de France,
éditeur du Tarot de Marseille

www.assoalpha.com

Préface

par Bernard Lancelot

Je me suis aperçu au fil de mes rencontres que ce qui fait la différence entre les individus, n'est pas tant dans la nature de leur cerveau, mais dans la manière dont ils s'en servent.

Or, on ne vous a pas livré à la naissance le mode d'emploi de votre cerveau. C'est un peu comme si vous aviez à votre disposition un ordinateur très puissant et que vous l'utilisiez uniquement pour faire des additions et des soustractions. Ne pensez-vous pas que c'est là un incroyable gâchis ? C'est pourtant ce qui se passe pour la plupart des gens.

Par exemple, certains essayent de changer et de s'améliorer en utilisant leur volonté, c'est-à-dire à l'aide de processus conscients. Mais une telle façon d'agir est non seulement fastidieuse, mais elle ne marche que très rarement. En effet, elle va complètement à l'encontre du véritable mode de fonctionnement de notre cerveau.

On peut réellement comparer votre cerveau a un ordinateur. En effet, tout comme dans un ordinateur il y a dans votre cerveau des programmes de comportement. Lorsque vous avez appris à marcher, parler ou écrire, cela a nécessité chaque fois un long processus d'apprentissage. Puis les bons schémas de comportement ont été stockés dans votre inconscient.

Il en va de même pour l'image que vous avez de vous-même (bonne ou mauvaise) et pour vos autres programmes de comportement dans la vie, que ce soient des programmes de succès ou des programmes d'échec.

L'auto-hypnose vous donne accès aux mécanismes les plus profonds de votre psychisme qui sont présents dans votre subconscient et sont habituellement hors de votre portée. C'est ce qui fait de l'auto-hypnose un puissant outil de changement car elle vous donne accès à vos ressources inconscientes, là où se trouve la racine même de tous vos actes.

Dans cette excellente étude, le professeur Francis Dessart, vous révèle concrètement comment cela fonctionne.

Bernard LANCELOT

Hypnose, Auto-Hypnose et Maîtrise de votre Personnalité

par le Professeur Francis Dessart
Président d'honneur d'ALPHA INTERNATIONAL

Qu'entend-on par maîtrise de soi-même et que peut-on maîtriser en soi-même sinon des émotions qui nous envahissent malgré nous, malgré notre volonté, malgré notre désir de ne pas subir ces émotions généralement désagréables et pénibles ?

Mais qu'est-ce qu'une émotion et d'où vient-elle ?

Toute le monde a ressenti des émotions, bonnes ou mauvaises, car il y a les émotions positives qui enhardissent, qui dynamisent, qui nous redonnent confiance en nous-mêmes et des émotions négatives, de loin les plus courantes, qui nous déprime, nous fatiguent, nous rendent pessimistes avec un vague sentiment d'échec et d'humiliation.

Généralement, on ne cherche pas à réprimer les bonnes émotions (les émotions bleues comme les a appelées le Dr Pauchet). Si on nous annonce une bonne nouvelle nous sommes joyeux, notre visage s'anime, nous devenons volubiles, nous dansons et nous rions à gorge déployée.

Mais si nous avons peur, si nous avons le trac au cours d'un examen oral, par exemple, nous essaierons de combattre cette émotion qui nous paralyse mais, généralement, plus nous ferons des efforts pour l'enrayer, plus l'angoisse sera forte, plus nous perdrons nos moyens.

L'émotion vient de l'inconscient, zone des instincts et de l'imagination alors que notre répression a son origine dans le conscient, le moi, la volonté.

CONSCIENT ET INCONSCIENT

Il faut vous dire que pour bien connaître le mécanisme de la maîtrise de soi, il faut savoir que nous avons en nous deux aspects distincts : le conscient et l'inconscient.

Cette coexistence est facile à constater pour peu qu'on se donne la peine d'examiner certains phénomènes et qu'on veuille bien y réfléchir.

Tout le monde connaît le somnambulisme, tout le monde sait qu'un somnambule se lève la nuit sans être éveillé, qu'il sort de sa chambre après s'être habillé ou non, qu'il descend des escaliers, traverse des corridors et que, après avoir exécuté certains actes ou accompli un certain travail, il revient à sa chambre, se recouche et montre le lendemain le plus grand étonnement en trouvant terminé un travail qu'il avait laissé inachevé la veille.

Cependant c'est lui qui l'a fait, bien qu'il n'en sache rien et Coué de conclure : *« A quelle force son corps a-t-il obéi si ce n'est à une force inconsciente ?*

L'inconscient nous gouverne à notre insu

On pourrait également citer le cas de l'ivrogne sous l'empire du delirium tremens.

Quelle est donc la nature de cet inconscient qui nous gouverne à notre insu, qui continue à travailler et à penser pendant que nous dormons ? Véritable ordinateur, l'inconscient ne se repose jamais car c'est lui qui nous fait vivre. Un grand psychanalyste suisse, C.G. Jung disait que le conscient est une coquille de noix sur la mer de l'inconscient.

Voici ce que nous dit Coué :

« Si nous comparons l'être conscient à l'être inconscient nous constatons que, tandis que le conscient est souvent doué d'une mémoire très infidèle, l'inconscient, au contraire, est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre, à notre insu, les moindres événements, les moindres faits de notre existence. De plus, il est crédule et accepte sans raisonner tout ce qu'on lui dit.

L'inconscient est pourvu d'une mémoire merveilleuse

Et comme c'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes par l'intermédiaire du cerveau, il se produit ce fait qui nous semblera plutôt paradoxal, que, s'il croit que tel ou tel organe fonctionne bien ou mal, que nous ressentons telle ou telle impression, cet organe, en effet, fonctionne bien ou mal, ou bien, nous ressentons telle ou telle impression.

Non seulement l'inconscient préside au fonctionnement de tous nos organes, mais il préside aussi à l'accomplissement de toutes nos actions quelles qu'elles soient. C'est lui que nous appelons imagination et qui, contrairement à ce qui est admis, nous fait toujours agir même et surtout contre notre volonté lorsqu'il y a antagonisme entre ces deux forces. »

ACQUISITION DE LA MAÎTRISE DE SOI

A la lumière de ces explications, il nous appartient de repenser le problème de la volonté. Qu'est-ce que la volonté ? Est-ce, comme le dit le dictionnaire, *« la faculté de se déterminer librement à certains actes »* ? Si cette définition est vraie, il n'y aurait pas de problème de maîtrise de soi et nous pourrions, sur commande, arrêter une émotion ou détendre immédiatement un muscle contracté.

Il suffirait de dire : « Je veux que ma peur disparaisse » pour que cette dernière tombe tout de suite comme par un coup de baguette magique. Ce serait merveilleux, mais ce serait aussi dangereux, car il suffirait de vouloir pour pouvoir, dans le bien comme dans le mal…

De la même façon, il suffirait de dire : « A partir d'aujourd'hui je ne fume plus » pour que l'on cesse définitivement de fumer. On sait que ces décisions héroïques sont la plupart du temps vouées à l'échec précisément parce que la volonté est inopérante en matière d'habitudes invétérées doublées d'intoxication.

L'entourage du tabacomane dit souvent qu'il n'a pas de volonté ce qui ne fait qu'aggraver son cas, car encore une fois, il ne s'agit pas de volonté mais de briser une habitude en agissant sur le subconscient sans que la volonté intervienne.

L'auto-hypnose permet d'agir sur le subconscient sans que la volonté n'intervienne.

Seule la persévérance doit être pratiquée en se donnant tous les soirs la suggestion suivante :

« J'ai le plus grand intérêt à me débarrasser rapidement du tabac qui est néfaste pour mon organisme et mes facultés intellectuelles. Quand j'aurai cessé de fumer mon énergie aura doublé, et j'aurai augmenté ma résistance à la fatigue. Mes digestions seront facilitées, mon souffle et ma virilité renforces, mon intelligence et ma mémoire accrus, de même que mon pouvoir de concentration. Mon cœur et mes glandes seront fortifies.

Je serai un autre homme et une nouvelle vie s'ouvrira à moi. Chaque jour, la fumée du tabac me laisse de plus en plus indifférent, elle me gène même et je ne peux plus la supporter. Dans ma bouche, le tabac a un goût âcre et repoussant. J'oublie de fumer. Ma ration de tabac s'amenuise de jour en jour et bientôt je ne fumerai plus du tout et définitivement. »

Ces suggestions vont s'enraciner dans le subconscient au moment du sommeil et poursuivre leur but au cours de la nuit. C'est pourquoi Coué recommandait de se faire de l'autosuggestion au bord du sommeil en se répétant 20 fois : *« Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »*

« Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

En ce qui concerne la maîtrise de soi, on pourra se répéter : *« Chaque jour, je suis un peu plus calme, j'ai un peu plus confiance en moi-même, j'exécute de moins en moins les actes que je ne veux pas faire, j'accomplis de plus en plus exclusivement ce que j'ai décidé de faire ».*

L'acquisition de la maîtrise de soi exige une discipline personnelle assez longue, dans les domaines très divers : il s'agit d'abord de se débarrasser de certaines mauvaises habitudes, comme celles de se mettre en colère, de parler avec précipitation, de faire des mouvements impulsifs.

Il s'agit aussi de se libérer de la peur : être maître de soi, c'est ne pas s'affoler, crier et se désespérer au moment du danger ; ne pas sursauter au moindre bruit, ne pas être terrorisé par le bruit du tonnerre. Celui qui a acquis la maîtrise de soi n'est pas pris de terreur panique à la vue d'une guêpe, d'une souris ou d'un crapaud.

L'AUTO-HYPNOSE

Lorsque notre volonté est agissante et efficace, c'est qu'elle est en accord avec notre imagination. Par exemple, si nous voulons changer de situation et que nous nous représentions dans notre nouveau poste comme si cela était déjà fait, nous avons toutes les chances de réussir. Mais si nous cherchons du travail en priant Dieu de ne pas en trouver, nous ne trouverons rien.

De la même façon, quelqu'un qui s'est entraîné à la relaxation, à la détente musculaire, peut, non pas en faisant des efforts, mais simplement en se remémorant la séance de détente ou en employant une formule mentalement : *« je suis très calme, je suis très fort »* par exemple, faire avorter une émotion forte et reprendre rapidement ses esprits au lieu de paniquer.

Donc, la clef du succès dans la maîtrise de soi est l'entraînement à la relaxation, c'est-à-dire, n'ayant pas peur du mot, à l'auto-hypnose. Comment y arriver ?

La clef du succès dans la maîtrise de soi réside dans l'auto-hypnose

Le moyen est très simple, mais il nécessite la persévérance. Tous les jours, pendant 2 ou 3 minutes seulement pour commencer, il faut faire sa séance de relaxation. On commencera par s'étendre sur un lit ou mieux sur un tapis, les bras étendus le long du corps et les paumes de la main dirigées vers le tapis. On placera un petit coussin sous la nuque et un autre sous l'articulation des genoux

de façon à réduire le plus possible les tensions musculaires. Puis on commencera par employer la formule suivante sous forme d'autosuggestion soit mentalement, soit à voix basse :

« Mon bras droit est lourd, il est de plus en plus lourd ».

Progressivement cette lourdeur va s'étendre à l'autre bras puis aux cuisses, aux jambes et au corps tout entier. Vous ferez cette séance plusieurs fois de façon à obtenir la lourdeur presque immédiatement, puis vous passerez à l'exercice de la chaleur. Vous commencerez par vous suggérer que votre main droite est chaude comme si vous la trempiez dans l'eau à 37° ou comme si elle était exposée au soleil. Comme pour la pesanteur, la chaleur va irradier et envahir tout le bras, puis le bras gauche, les cuisses et les jambes ainsi que les pieds et le corps tout entier. Vous aurez alors l'impression d'être dans votre bain chaud ou de vous faire bronzer sur la plage. Vous pouvez compléter la séance par le rafraîchissement du front. Vous vous suggérez que votre front est frais comme si un vent léger l'affleurait ou comme si vous aviez un linge mouillé sur le front.

Par la relaxation, vous arriverez progressivement à maîtriser tout le troupeau de muscles qui s'agite ou se durcit lorsque vous êtes énervé, angoissé, agité ou tout simplement contrarié. Comme les nerfs sont intimement liés aux muscles, vous maîtriserez du même coup vos nerfs et vos émotions puisque ces dernières sont provoquées par le système nerveux. Progressivement, lorsque vous serez rompus à la relaxation, vous saurez vous faire de l'autosuggestion pour vous débarrasser de vos mauvaises habitudes, pour améliorer votre caractère, renforcer votre mémoire, développer votre volonté, en un mot, acquérir la maîtrise de vous-même.

L'HYPNOPHONOTHERAPIE

Si vous n'avez pas le temps de faire vos séances de relaxation, ce qui paraît impensable puisque on doit pouvoir se relaxer n'importe où, même sur une chaise ou debout, si vous oubliez souvent de vous faire votre autosuggestion, vous pouvez enregistrer les formules de relaxation et les écouter le soir au moment où vous vous mettez au lit. C'est l'hypnophonothérapie, du grec *hypno* : sommeil et *phône* : voix. Cette nouvelle thérapeutique utilise le sommeil nocturne au cours duquel des suggestions sont données au dormeur par l'intermédiaire d'un appareil audio spécial se déclenchant automatiquement. Elle est basée sur la longue et solide expérience hypnotique et hypnothérapique, mais ne nécessite pas la présence d'un opérateur.

Cette méthode qui est tirée de la suggestion, utilise également, les lois

régissant les phénomènes de l'inconscient.

En général, tous les traitements qui s'adressent à l'esprit visent l'inconscient. On appelle cela psychothérapie. Qu'il s'agisse d'hypnose, de suggestion, de persuasion, d'exhortations, d'incantations, le principe est toujours le même : faire accepter l'idée de guérison par le malade, c'est-à-dire intégrer l'idée dans l'inconscient.

L'hypnophonothérapie

Quand cette idée est acceptée et digérée, elle agit et fréquemment la guérison survient, plus ou moins rapidement, quand il n'y a pas de lésions organiques graves.

On peut donc formuler une première loi : **la suggestion agit à condition *sine qua non* de se transformer en autosuggestion** et ce mot nous le définissons : l'action d'imposer une idée à soi-même par soi-même.

C'est pourquoi il faut bien peser la formule de suggestion à employer. Une fois cette suggestion mise au point et acceptée consciemment, il suffit de la faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient. Pour cela deux facteurs importants sont nécessaires : la détente et la répétition monocorde.

Toute idée a immédiatement tendance à se réaliser, soit sous forme d'état émotif ou physiologique, soit sous forme d'acte. Lorsque je pense à un bon mets, l'eau me vient à la bouche, de même que, si je pense à une démangeaison ou si l'on se gratte devant moi, ou si l'on parle de puces ou de poux devant moi, il me vient l'envie de me gratter.

Tous les systèmes publicitaires sont basés sur la puissance de l'imagination qui actionne les ressorts moteurs des individus quels qu'ils soient. Vous devez donc faire attention à ce que vous pensez et surtout à ce que vous ressentez. Si vous avez toujours des idées noires, ces idées sont des autosuggestions qui finiront par se matérialiser.

Dans la maladie et quand il s'agit de troubles fonctionnels ou de troubles dus à une émotion, sous l'effet d'une suggestion (idée imposée) même générale d'amélioration, l'inconscient saura discerner l'organe atteint et l'origine du mal. Tout ce processus inconscient nous conduit à une deuxième loi, celle de la finalité de l'inconscient, c'est-à-dire que **l'inconscient est plus intelligent que notre petit moi et connaît le moyen de guérir ou la solution du problème.** Nombre de découvertes ont été faites pendant le sommeil par l'inconscient.

Si donc vous souhaitez acquérir la maîtrise de vous-même, vous devez commencer par élaborer une autosuggestion que vous vous administrerez tous les soirs, soit par vous-même, soit par l'intermédiaire d'un magnétophone et qui visera à l'obtention du calme. Vous pouvez dire par exemple :

« Chaque jour, je suis de plus en plus calme. Rien ne peut entamer mon sang-froid. Je garde en toute circonstance une parfaite lucidité d'esprit. Je n'ai plus de mouvements d'impatience ou de colère. Je suis toujours en possession de tous mes moyens et les choses qui m'ennuyaient, m'agaçaient, m'irritaient, me laissent, dorénavant, absolument indifférent et calme, très calme ».

D'un autre côté, il faut prendre l'attitude de l'homme ou de la femme calme au cours de la journée, ce qui complètera l'autosuggestion du soir. N'oublions pas qu'il y a une liaison réversible entre les sentiments et leur expression. Il vous appartient donc de prendre une allure de quelqu'un qui a confiance en lui-même en relevant la tête, en regardant votre interlocuteur à la racine du nez et en prenant une voix haute et ferme. Vous devez prendre le comportement du chef qui sait s'imposer, de l'homme courageux qui sait faire face à toutes les situations.

Peu à peu ces attitudes de calme et de force provoqueront les émotions positives correspondantes, à savoir, le calme, le sentiment d'être fort, imperturbable et sûr de soi. Puis ces attitudes deviendront des automatismes et feront partie intégrante de votre personnalité. Vous aurez acquis, ainsi, la maîtrise de vous-même.

Les applications de l'Auto-hypnose

La recherche scientifique admet que plus de 70 à 80% des individus sont hypnosensibles. Contrairement à une idée reçue, plus une personne est intelligente et possède le pouvoir de se concentrer, plus il lui est facile de se mettre en hypnose ou en auto-hypnose.

Il existe cependant des cas où l'Hypnose n'est pas conseillée :

- La schizophrénie, l'épilepsie, les psychoses endogènes, l'esprit sénile.

- Un manque de réceptivité, une tendance prononcée à ne fournir que des efforts restreints, une intelligence défectueuse à un degré très élevé.

Les techniques de l'hypnose furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé, initiés à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode par l'association ALPHA INTERNATIONAL, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tous.

L'application de l'hypnose développe la personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de tous vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre en étant plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

1. LA SANTE

Nos problèmes et notre tension nerveuse sont à la source de la plupart des maladies modernes. Les chercheurs de la clinique Mayo (U.S.A.) estiment que 80% de nos maladies sont d'origine psychosomatique. Or, peu de gens le savent, une brève relaxation auto-hypnotique équivaut à un sommeil particulièrement réparateur et bénéfique comparable à plusieurs heures de repos.

En vous libérant du stress, l'auto-hypnose vous rendra harmonie et sérénité et stimulera votre vitalité. De plus, si vous êtes médecin, vous apprendrez, ayant mis votre patient sous hypnose, à déceler l'origine de sa maladie et à accélérer sa guérison.

En vous libérant du stress, l'auto-hypnose vous rendra harmonie et sérénité

Parmi les applications thérapeutiques de l'Hypnose[1], on peut citer : les allergies, l'asthme, les maladies de peau, le rhume des foins, les migraines, l'impuissance et la frigidité, les problèmes gastro-intestinaux, les spasmes cardiaques, les indigestions, les spasmes intestinaux, les borborygmes, les constipations, etc., etc.

- **Se libérer de l'insomnie :**

Une personne sur sept souffre d'insomnie. Chaque année, des millions sont dépensés en barbituriques et somnifères divers.

Avec l'auto-hypnose, on apprend à retrouver un sommeil réparateur et aussi comment aider les autres à se libérer de leurs insomnies.

- **Mincir sous Auto-hypnose :**

L'obésité est à l'origine de nombreux problèmes de santé, difficultés cardiaques notamment.

Un mannequin célèbre perdit 15 kg en trois mois par Hypnose pendant son sommeil.

- **Lutter contre la constipation :**

Un grand nombre de personnes souffrent de constipation. Plus de 60% d'entre-elles ont recours aux laxatifs. *« Pourtant, tout médicament affaiblit l'intestin, perturbe l'échange tissulaire, en particulier le métabolisme du potassium essentiel à chaque cellule »* (Pr Tepperwein).

On peut remédier à ce problème au moyen de l'Auto-Hypnose.

- **Arrêter de fumer :**

Les maladies provoquées par l'habitude de fumer sont bien connues : toux du fumeur, emphysème, cancer de la gorge et du poumon… De nombreuses personnes essayent de vaincre cette habitude.

L'Auto-hypnose, en suscitant une répugnance irrésistible au goût et à l'odeur du tabac, permet de se débarrasser très rapidement de sa tabagie et de résister aux rechutes.

[1] Un diagnostic effectué par un médecin est auparavant nécessaire.

- **Effacer la douleur :**

De la même façon qu'il est possible de provoquer une ampoule par suggestion d'une brûlure, à l'inverse, on peut, à l'aide de l'Auto-Hypnose, effacer la douleur et vaincre la peur du dentiste. Les centaines de chirurgiens dentistes qui emploient avec succès l'Hypnose et la sophrologie sur leurs patients en sont la preuve.

Le Pr Tepperwein a montré comment bloquer les voies conductrices de la douleur et soulager ceux qui souffrent.

L'accouchement sans douleur, lui aussi, peut être réalisé sous Auto-Hypnose, et éviter ainsi la contraction excessive, cause de la douleur.

- **Désintoxiquer les drogués § Eliminer l'alcoolisme :**

Pendant des siècles, on a considéré l'alcoolisme comme une faiblesse morale. De nos jours, nous savons que c'est une maladie. Il en va de même pour la drogue : en Allemagne, les statistiques annoncent 27% de drogués, 17% ayant moins de 25 ans et un tiers de sexe féminin.

- **Enurésie § Problèmes avec les enfants :**

L'Hypnose pendant le sommeil permettra de faire disparaître les problèmes des enfants : sucer son pouce, incontinence d'urine, perte d'appétit, et même les défauts de caractère tels que paresse, mensonge, couardise. De plus, on développera ainsi leurs qualités physiques et morales.

Quant aux insuccès scolaires : on peut stimuler l'intérêt des enfants pour leurs études par l'Hypnose dès l'âge de 7 ans.

2. LE DEVELOPPEMENT DE LA MEMOIRE

Le F.B.I. et la police utilisent l'Hypnose :

Depuis 1970, les départements de police de Los Angelès et de New York ont recruté des hypnotiseurs dans leurs services d'enquêtes.

La police de New York a engagé un professionnel de l'hypnotisme et huit de ses officiers ont été formés aux techniques de l'Hypnose. Celle de Los Angelès a recruté douze hypnotiseurs permanents.

Leur fonction principale est d'obtenir des renseignements beaucoup plus détaillés de la part des témoins. L'exemple le plus célèbre est celui du kidnapping où un bus rempli d'écoliers californiens a été pris en orage par des gangsters. Après qu'ils se soient échappés, ni le conducteur, ni les enfants ne se souvenaient de détails révélateurs sur les ravisseurs.

Mis sous Hypnose, alors qu'il ne l'avait pas noté consciemment, le conducteur Ed Ray se rappela parfaitement le numéro de la plaque minéralogique de la camionnette des gangsters, ce qui permit leur arrestation.

Après une étude de 2 ans réalisée dans son Institut Scientifique d'Etude du Comportement, le F.B.I. a adopté définitivement l'Hypnose comme moyen d'investigation. L'étude du F.B.I. a révélé que l'Hypnose augmente la mémoire des témoins de manière étonnante dans 80% des cas.

La technique de la télévision[2] :

La méthode d'interrogation sous Hypnose la plus souvent employée dans les affaires criminelles est la « technique de la télévision ». On demande au sujet de s'imaginer chez lui, regardant son programme favori. La distance qui est ainsi prise vis-à-vis des images qui vont apparaître leur permet d'être supportables, et d'éviter le traumatisme qui accompagne le souvenir d'un crime.

On commence par lui suggérer qu'il voit le déroulement complet de la scène. Puis on annonce au sujet qu'un documentaire va suivre, reprenant les détails comme il les avait lui-même vus.

On recrée ensuite l'événement en utilisant des techniques de prise de vue telles que le ralenti, gros plan et retour en arrière instantané. Lorsque les détails étaient flous dans la première vision, la caméra les reprend en zoom.

L'hypnose n'est pas une « panacée » qui remplace les autres méthodes d'investigation. Cependant, depuis 1959, date de sa première utilisation par la police américaine, elle a permis, en dotant les témoins d'une « super-mémoire » de résoudre des centaines de cas insolubles par des voies ordinaires.

Ces utilisations de l'Hypnose mettent en relief une fonction extraordinaire du cerveau : les impressions visuelles, tactiles, auditives, gustatives et olfactives restent enregistrées dans notre subconscient d'une façon quasi indélébile selon le docteur Wilder Penfield, neurochirurgien à l'Université McGill à Montréal.

3. LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME

« Grâce à l'Auto-Hypnose, vous perfectionnerez vos qualités et vous corrigerez vos défauts »

Pr H Jansen, doyen de la faculté de Médecine de l'Université de Santa Ursula – Rio – Brésil

Nous avons vu les « effets secondaires » de la pratique de l'hypnose sur la personnalité. Cependant, il y a des effets directs auxquels on peut parvenir soi-même, par l'Auto-Hypnose.

---

[2] Informations extraites d'un article de Bruce Mac Colm, « *Hypnotic witness* », paru en la revue scientifique OMNI.

Libérez-vous de vos complexes :

Lorsqu'on parle de complexes, on pense tout de suite au « complexe d'infériorité ». Il y a en fait des dizaines de complexes qui, tous, gênent l'épanouissement de notre personnalité et nous poussent à agir « malgré nous » de manière négative.

Complexes vis-à-vis de l'argent, de la sexualité, de la réussite, de l'amour, qui peuvent nous empêcher de réussir et nous entraîner inexorablement vers l'échec.

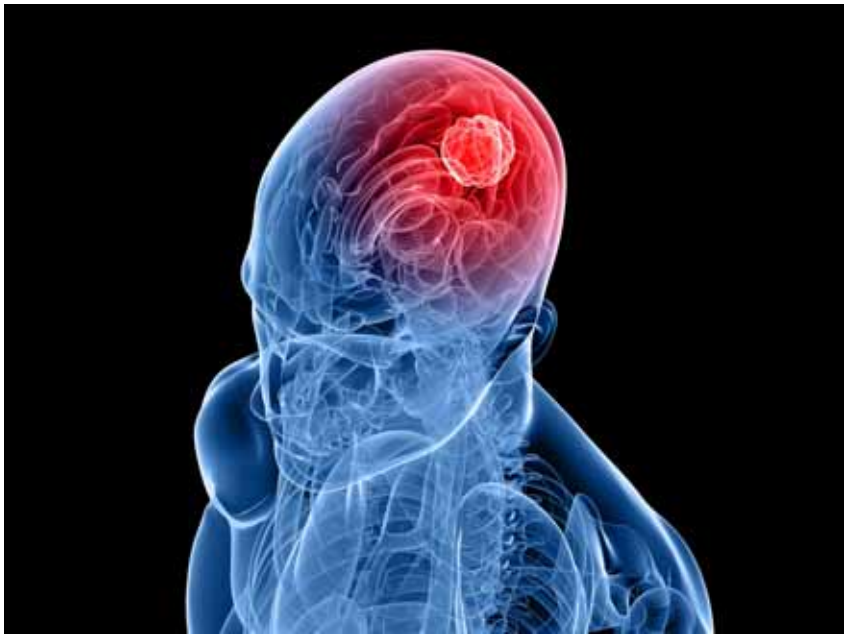
L'Auto-Hypnose est un excellent moyen pour sortir de ce cercle vicieux, de retrouver notre autonomie et d'atteindre la liberté de notre « Moi ».

Stimulez vos facultés mentales :

La présence d'esprit, la concentration, la mémoire et la volonté peuvent être stimulées sous Hypnose.

Une expérience menée par le Pr Raikov de la clinique neuropsychiatrique de Moscou semble démontrer qu'après un an, à l'aide de suggestions post-hypnotiques, on peut améliorer le quotient intellectuel d'un sujet de 50 à 150% !

Le Pr Tepperwein explique comment développer le don des langues, l'inspiration et la mémoire sous Auto-Hypnose.



Par les suggestions post-hypnotisques, on peut améliorer le quotien intellectuel de 50 à 150%

Rajeunissement et embellissement par l'Auto-Hypnose :

Une expérience étonnante menée par le Pr Tepperwein sur une jeune étudiante met en évidence l'incroyable puissance de la suggestion sur notre corps. Cette jeune femme était affublée d'une poitrine tout à fait plate. Laissons la parole au professeur Tepperwein :

« Avec l'accord de la patiente, j'exécutai l'expérience d'abord avec le sein droit. Ceci pour prouver l'efficacité de l'Hypnose. Je suggérai : « Votre sein droit se développe de jour en jour… le sein gauche ne subit aucune influence. »

C'est ce qui se passa. L'étudiante affolée, me supplia de continuer le traitement. En 2 semaines, le sein gauche atteignit le volume du sein droit. »

Une expérience similaire a été menée sur dix neuf membres par les docteurs James E. Williams et MS Greff-Harisson (Texas, U.S.A.). L'augmentation moyenne du tour de poitrine obtenue fut de 5,4 cm.

Un chirurgien esthétique, le Dr Maxwell Maltz a d'ailleurs découvert qu'il suffit de modifier l'image que l'on se fait de soi-même dans un état de relaxation ou d'Auto-Hypnose pour libérer le « charme » naturel qui se dégage d'une personnalité épanouie.

Le Pr Tepperwein vous explique comment procéder pour ne pas se laisser altérer par son âge, retrouver son énergie et développer son charme ; et il ajoute :

« L'Auto-Hypnose n'est autre que cette fontaine de jouvence où nous puisons le secret de pouvoir améliorer notre apparence extérieure, en modifiant notre comportement psychique. Le corps se redresse, la démarche s'assouplit, s'assure. Le regard devient clair et franc. Sous Auto-Hypnose, vous pouvez par exemple rajeunir votre peau et développer vos seins. »

Libérez votre potentiel créatif :

Un chercheur russe, le Pr Vladimir Raikov, suggère sous Hypnose à de piètres dessinateurs qu'ils sont Renoir ou Modigliani : en quelques séances, ils deviennent d'extraordinaires artistes.

Tartini écrivit « La sonate du diable » pendant un rêve. Mendeleïev a trouvé sa fameuse « Table des éléments » en dormant. Banting a eu en rêve l'idée de l'insuline qui maintient en vie des milliers de diabétiques. Edison, Einstein, Franklin, avaient pour habitude, lorsqu'ils voulaient trouver la solution

d'un problème, de faire un « petit somme ». Betcherev, Coleridge, Voltaire se réveillèrent quelque fois avec à l'esprit un nouveau problème entièrement créé.

Grâce à l'Auto-Hypnose on peut diriger ses rêves à volonté et libérer son potentiel créatif.

Après avoir essuyé un cuisant échec artistique, Rachmaninov fut incapable de composer pendant plusieurs années. S'étant adressé à un hypnothérapeute, le Dr Dahl, non seulement il retrouva son inspiration, mais en plus l'Hypnose lui permit de se surpasser : il composa d'un trait le 2e concerto en do mineur, chef d'œuvre qu'il dédia d'ailleurs à son sauveur, le Dr Dahl.

Grâce à l'Auto-Hypnose on peut diriger ses rêves à volonté et libérer son potentiel créatif.

Une psychologue américaine apprend l'Auto-Hypnose, se met à faire de l'écriture automatique : elle écrit sans effort conscient trois gros volumes sur les pouvoirs de l'esprit, « *A course in miracles* » qui atteignirent un tirage formidable. Beaucoup de livres ont été écrits en état d'Auto-Hypnose. Toute l'œuvre de Jane Robert's vendue à des millions d'exemplaires, en est un exemple.

L'Auto-Hypnose permet d'utiliser la technique de « l'écriture automatique », une méthode employée par Aragon et les surréalistes pour libérer leur créativité.

Un champ de possibilités infinies :

L'auto-hypnose permet d'améliorer les performances sportives, de se libérer de ses peurs, et d'assurer son succès.

L'Auto-Hypnose permet aussi l'entraînement des *hauts pouvoirs de la pensée* : influence et suggestion à distance, magnétisme, et aussi des phénomènes mystérieux tels que la sortie hors du corps, la marche sur le feu, etc.

Le parapsychologue tchécoslovaque Dr Milan Ryzl a d'ailleurs entraîné avec succès plusieurs sujets à développer leurs pouvoirs psi sous Hypnose.

Au fil de votre pratique, vous trouverez de nombreuses autres applications. Vous apprendrez à tirer profit de vos facultés ignorées et à révéler l'extraordinaire potentiel que recèle votre subconscient.

Vision à distance

Sortie hors du corps

Télépathie

Télékinésie

Contact avec la mémoire universelle

Magnétisme

Ce rapport est publié par l'Association ALPHA INTERNATIONAL.
www.assoalpha.com

L'Association ALPHA INTERNATIONAL est l'une des plus importantes organisations métaphysiques d'Europe. Nous avons des correspondants dans tous les pays de langue française : France, Belgique, Suisse, Luxembourg, Canada, Afrique, Haïti, etc.

L'Association ALPHA INTERNATIONAL s'intéresse exclusivement aux questions métaphysiques et n'exerce aucune activité politique. Elle n'impose à ses membres aucune croyance. Il n'y a rien dans ses enseignements qui puisse choquer un croyant ou un athée. Ses enseignements sont philosophiques et scientifiques et non religieux.

Sa devise est : « La recherche de la vérité dans la liberté absolue de conscience ».

© 2014 *Association Alpha International*